

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №27 "АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ №27 "Аленький цветочек" г. Симферополя)

295047, г. Симферополь, ул. Марка Донского, 18, тел. (3652) 48-92-15, e-mail sadik_alenkiy-cvetocek@crimeaedy.ru

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБДОУ №27 "Аленький цветочек"
г. Симферополя
Протокол №1
«_31_»_08_2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №27
"Аленький цветочек"
г. Симферополя

_____ Ю.Б. Веремьёва
Приказ №_117_от «_31_»_08_2022г.

Рабочая программа

по образовательной области
«Физическое развитие»
(срок реализации 1 год)

Составитель/разработчик программы
Повстянко Любовь Александровна
Должность: инструктор по физической
культуре

г. Симферополь, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.	4
1.1	Пояснительная записка.	4
1.2	Возрастные и психофизиологические особенности детей(2-7лет)	8
1.3	Цели и задачи реализации Программы.	32
1.4	Принципы реализации программы.	35
1.5	Базисные характеристики личности ребенка на завершении каждого этапа дошкольной ступени образования.	40
1.6	Планируемые результаты, как целевые ориентиры освоения Программы.	45
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	
2.1	Основные задачи физического развития детей дошкольного возраста.	47
2.2	Содержание образовательной работы по физическому развитию детей от 2до3лет.	47
2.3	Содержание образовательной работы по физическому развитию детей от 3до4лет.	48
2.4	Результаты образовательной работы по физическому развитию детей от 3до4лет.	49
2.5	Содержание образовательной работы по физическому развитию детей от 4до5лет.	50
2.6	Результаты образовательной работы по физическому развитию детей от 4до5лет.	51
2.7	Содержание образовательной работы по физическому развитию детей от 5до6лет.	52
2.8	Результаты образовательной работы по физическому развитию детей от 5до6лет.	54
2.9	Содержание образовательной работы по физическому развитию детей от 6до7лет.	55
2.10	Результаты образовательной работы по физическому развитию детей от 6до7лет.	57
2.11	Мониторинг физического развития.	58
2.12	Показатели физической подготовленности детей.	59
2.13	Региональный компонент.	61
2.14	Связь с другими образовательными областями	62

2.15	Формы работы по реализации основных задач по видам физической деятельности.	63
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	69
3.1	Структура образовательного года.	69
3.2	Продолжительность непосредственной образовательной деятельности.	70
3.3	Организация двигательного режима.	72
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы.	73
3.5	Работа инструктора по физической культуре с детьми с ограниченными возможностями здоровья	75
3.6	Система профилактической коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.	76
3.7	Здоровьесберегающие технологии.	78
3.8	Расписание непосредственной образовательной деятельности.	78
3.9	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	79
3.10	Условия реализации программы: материально-техническое оснащение; учебно-методическое обеспечение.	86
3.11	Список использованной литературы.	88
	ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.	Перспективно-тематическое планирование. Приложение №1.	
2.	План – график проведения праздников и развлечений. Приложение №2.	
3.	Рабочий план по углубленному направлению работы инструктора по физической культуре на 2020/2021 учебный год. Приложение №3.	
4.	Планирование работы с родителями и воспитателями. Приложение №4.	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – непосредственно образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры, что способствует проявлению у дошкольников большой активности, самостоятельности и инициативу в действиях.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

По действующему «САНПИН» СП 2.4. 3648-20 непосредственную образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Один раз в неделю следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 3-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Рабочая программа составлена с учётом ФГОС дошкольного образования, целевыми ориентирами примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», региональной программы «Крымский венок», а также с учетом особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников и их родителей.

Реализация программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в вариативной основной образовательной программе «От рождения до школы», авторских и парциальных программах, методических пособиях, комплексному планированию с учетом возрастной периодизации и географического, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями Стандарта выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

- **Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:**
 - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155.
 - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении САНПИН» СП 2.4. 3648-20).
 - Примерная программа воспитания для дошкольных образовательных организаций и методические рекомендации к ней разработаны Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ. №2/21 от 1 июля 2021года программа была утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию
 - Концепция воспитания и социализации обучающихся Республики Крым. Утверждена Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2020год №1823;

- Методические рекомендации Министерства образования науки и молодежи Республики Крым 2022-2023г.г.
- Методические рекомендации КРИППО 2022-2023г.г.
- Устав, утвержден Постановлением Администрации города Симферополя Республики Крым от 23.05.2018г. № 2319, изменения к уставу от 21.06.2019г. №3301.
- Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский веночек», одобренной коллегией министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 01.03.2017г. № 1/7.
- ОП МБДОУ №27 «Аленький цветочек» г. Симферополя (в новой редакции), утвержденная Приказом №94 от 28.08.2020г.
- Рабочая программа воспитания №27 «Аленький цветочек» г. Симферополя, утвержденная Приказом №80 от 30.07.2021г.

Целью разработки годового плана является - предупреждение перегрузки в физическом, интеллектуальном и эмоциональном состоянии дошкольников; Основными задачами годового плана являются:

- Обеспечение целостности и единства воспитательно-образовательного процесса как основы повышения качества дошкольного образования.
- Реализация основной образовательной программы дошкольного образования (в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья).
- Регулирование объема образовательной нагрузки при проведении непосредственно образовательной деятельности.
- Обеспечение единства трех компонентов – федерального, регионального и локальных документов МБДОУ №27 «Аленький цветочек» г. Симферополя.

При составлении годового плана учитываются следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности; - принцип обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников, в процессе реализации которых формируются знания, умения, навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- принцип интеграции непосредственно образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей, используя разные формы работы;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса; - решение программных образовательных задач в совместной деятельности

взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

- Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой с приоритетным осуществлением деятельности по нескольким направлениям:

- совершенствование духовно-нравственного воспитания дошкольников, интеграция его содержания в повседневную жизнь детей, во все виды детской деятельности. Укрепление физического и психического здоровья каждого воспитанника, формирование начал здорового образа жизни, основ безопасной жизнедеятельности;

- коррекция и развитие речи детей путем комплексного подхода к развитию фонетико-фонематического слуха, обогащения словаря, обучению рассказыванию;

- развитие интеллектуальных способностей дошкольников посредством использования педагогических технологий Б.П.Никитина, В.В. Воскобовича, Н.А.Зайцева, Кюизинера, Дьенеша.

- создание развивающей предметно-пространственной среды для совершенствования интеллектуального, художественно - речевого и физического развития детей.

- Программа по основам финансовой грамотности.

-

№	Название программы	Автор, место и год издания, кем утверждена.
Основная программа		
1.	Примерная основная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А. Васильева. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г.
Региональная программа		
1.	Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста «Крымский венок».	Л.Г. Мухоморина, Э.Ф. Кемилева, Л. М. Тригуб, Е.Ф.Феклистова.– Симферополь: Издательство «Наша школа», 2017г.
Парциальные, авторские программы		

1.	«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» (авторская программа).	Н.Н.Ефименко
----	--	--------------

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ.

Общие психофизиологические особенности детей дошкольного возраста.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения

и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат

значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко оббегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 4 ГОДА ЖИЗНИ

Ребенок 3-4 лет проходит важный этап самоутверждения и самосознания в окружающем мире. Позади первые годы активного физического и психологического формирования и развития. Малыш уже абсолютно самостоятельно двигается, у него активно развивается речь и мышление. Перед нами маленькая уникальная личность со своим характером, вкусами и желаниями. Его возрастные достижения удивляют и радуют семью.

Основные умения и навыки.

К 3 годам малыш во многом самостоятелен. Уровень физического развития позволяет без посторонней помощи:

- двигаться (ходить, бегать, прыгать, лазать, перемещать предметы);
- пользоваться осознанной поэтапной моторикой (ударять об пол и ловить мяч, догонять и бить по мячу ногой, группировать и раскладывать по отдельным коробкам предметы и мелкие детали, ездить на велосипеде, находить и приносить необходимые вещи, целенаправленно находить и брать нужную игрушку, знать, что нужно делать, чтобы разрезать бумагу или нарисовать что-то);
- быть самостоятельным в вопросах гигиены и самообслуживания (самостоятельно ходить в туалет, пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом, пользоваться полотенцем, чистить зубы, умываться, снимать - надевать одежду в нужной последовательности, самостоятельно есть, пользуясь основными приборами и салфеткой, причесываться).

Я – индивидуальность.

Особенности детей 3-4 лет основываются на постоянном самоутверждении и стремлении к самостоятельности. Ребенок осознает себя как личность: свои имя, фамилию, отчество, свою кроватку, свои игрушки, своих родителей и семью, свое пространство и свои желания. К 3 годам дети прекрасно управляют силой голоса, интонациями и мимикой. Уровень развития позволяет ставить цели и выстраивать логический путь их достижения. В этом дети непроизвольно копируют взрослых, их методы достижения цели: хитрость или прямолинейность, находчивость,

терпение и настойчивость или нетерпимость, требовательность и раздражительность. В 3-4 года ребяташки прекрасно улавливают фальшь и неискренность взрослых, хорошо манипулируют представлением о мире.

Продолжается активное познание мира и осознание себя в этом мире. Накопленная информация и впечатления постепенно качественно меняют уровень развития. Возрастные представления ребенка об окружающем мире довольно обширны, за многими понятиями закреплены четкие ассоциации. Он различает и понимает особенности:

- периодов суток (ночь, утро, день, вечер);
- явлений природы (дождь, снег, ветер, солнце);
- различает основные фрукты, овощи, ягоды, грибы;
- знает деревья, кусты, цветы, траву;
- знает домашних и диких животных, птиц, рыб, насекомых;
- отличает материалы (твердые и мягкие, гладкие и шершавые);
- понимает отличия быстро - медленно, вверх - вниз, громко – тихо, тяжело - легко.

Представление о мире.

Продолжается активное познание мира и осознание себя в этом мире. Накопленная информация и впечатления постепенно качественно меняют уровень развития. Возрастные представления ребенка об окружающем мире довольно обширны, за многими понятиями закреплены четкие ассоциации. Он различает и понимает особенности:

- периодов суток (ночь, утро, день, вечер);
- явлений природы (дождь, снег, ветер, солнце);
- различает основные фрукты, овощи, ягоды, грибы;
- знает деревья, кусты, цветы, траву;
- знает домашних и диких животных, птиц, рыб, насекомых;
- отличает материалы (твердые и мягкие, гладкие и шершавые);
- понимает отличия быстро - медленно, вверх - вниз, громко – тихо, тяжело – легко.

Речь.

Уровень развития речи ребенка 3-4 лет как нельзя лучше характеризует возрастные психофизические особенности его формирования. Малыш копирует не только слова, но и интонации, и жесты. Он приобретает навыки культуры общения, развивает образное мышление. Источником развития речи и мышления ребенка, по-прежнему, являются детские книжки, стихотворения, поговорки, загадки, песенки, беседы со взрослыми. Ребенок учится спрашивать и отвечать на вопросы.

Возрастные особенности речевого развития 3-4 лет:

- запоминает стихи, песни, сказки, названия;
- выстраивает и произносит простые предложения;
- группирует предметы по тематическим группам, называет главный признак предмета (животные, посуда, одежда, шапка теплая, яблоко сладкое и т.п.); •различает основные действия (есть, бежать, стоять, ждать ит.д.).

Особенности психофизического развития.

Все возрастные особенности в развитии детей 3-4 лет можно наблюдать в процессе игры детей. Игра – главный вид деятельности малышей в этот период. Игра развивает, воспитывает, обучает и проявляет психофизические особенности каждого ребенка. В беззаботной игровой форме и в условиях комфортного психологического состояния ребенок получает мощный интеллектуальный заряд. Формируется логика, усидчивость, внимание, навыки анализа и синтеза. В результате, к 4 годам ребенок должен уметь:

- собирать пазлы из 4-5 фрагментов;
- сравнивать рисунки и предметы;
- выбирать из группы предметов нужный по названному признаку;
- запоминать предложения из 4 слов;
- сосредоточенно выполнять заданное не менее 5-6 минут;
- считать до трех, показывая пальчиками количество;
- различать основные цвета;
- различать круг, квадрат, треугольник.

Развитие детей – это непрерывный процесс. Родители должны помнить, что залогом воспитания счастливого и гармонично развитого ребенка является атмосфера любви и уважения в семье. Если малыш растет в условиях психологического комфорта, то процесс обучения и воспитания проходит органично и незаметно для ребенка, доставляя ему удовольствие и радость.

Все эти умения и навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4 – 5 ГОДА ЖИЗНИ

Развитие личности.

В этом возрасте уже закладываются основы созидательного отношения к предметному миру. Для этой цели можно использовать те скромные поделки, которые ребенок создает своими руками для игры или в качестве подарка кому-либо. Если взрослый систематически будет подчеркивать, что ребенок сделал что-то сам, что он уже многое умеет и сможет для каждого создать атмосферу заслуженного признания и успеха, то удовлетворение, которое при этом станет испытывать ребенок, будет побуждать его и дальше ставить подобные задачи.

В этот период могут возникнуть и подлинно познавательное отношение к миру, бескорыстная потребность в знаниях из интереса и желания знать. На пятом году жизни ребенок уже способен размышлять, не опираясь на непосредственный опыт. У него появляется круг чисто словесных знаний. Опираясь на такие знания, ребенок может иногда приходиться к неправильным выводам, получать логически несовершенные результаты. Любое проявление неуважения к этим первым самостоятельным интеллектуальным шагам может отбить у ребенка интерес к сфере знаний и лишить его уверенности в себе. Поэтому важнейшим требованием к личным отношениям взрослых с детьми и в их взаимоотношениях друг с другом является серьезное и уважительное отношение ко всем, даже неверным, соображениям ребенка.

Взрослым следует не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока. Отсюда естественно вытекает, что новыми в отношении ребенка к другим людям должны стать, с одной стороны, интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках, а с другой – уважительное и заинтересованное отношение к аналогичным интеллектуальным поискам его сверстников.

Отношение к сверстникам в этом возрасте носит еще не очень дифференцированный характер. Дети в основном делятся на «плохих» и «хороших», и эти оценки в очень большой степени зависят от взрослых. Так, большинство детей пятого года жизни считают сверстников плохими потому, что воспитатель делает им замечания за то, что они медленно едят, плохо засыпают и т.п. Необходимо иметь в виду, что репутация ребенка в группе, отношение к нему сверстников и его душевное самочувствие могут без всякого умысла со стороны взрослого непоправимо пострадать. Ведь некоторые организационные трудности не зависят от ребенка и зачастую обусловлены его физиологическими особенностями.

В развитии сознания детей открываются две очень важные возможности умственного развития. Одна из возможностей связана с тем, что дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах и явлениях, которых они не видели и о которых знают только со слов взрослого (о животных и машинах, городах и странах и т.п.).

У детей тогда появляются: симпатия к дельфинам и опасливое отношение к акулам, сочувствие к людям, которые месяцами живут в условиях полярной ночи, и уважение к их способности принаравливаться к сложным природным условиям.

А это значит, что взрослый не только дает знания, но и принципиально расширяет круг событий и предметов, вызывающих у ребенка эмоциональный отклик: сочувствие и возмущение, уважение и интерес. Тем самым взрослые выводят ребенка за пределы узких и эгоистических интересов, делая самые первые шаги в формировании будущего гражданина мира, которому ничто человеческое не будет чуждо.

Дети 4-5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания взрослого или дела, которое ребенок задумал сделать сам.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Развитие психических процессов ВНР.

Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем.

Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр.

У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений.

Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2-4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15-70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материал

Наиболее ярко развитие детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) характеризуют возрастающая целенаправленность психических процессов, увеличивается участие воли в процессах восприятия, памяти, мышления, воображения.

Восприятие.

В этом возрасте ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: измерение, сравнение путем наложения, прикладывания предметов друг к другу и т.п. В процессе познания ребенок знакомится с различными свойствами окружающего мира: цветом, формой, величиной, предметами, характеристиками времени, пространства, вкуса, запаха, звука, качества поверхности. Он учится воспринимать их проявления, различать оттенки и особенности, осваивает способы обнаружения, запоминает названия. В этот период формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, овале, прямоугольнике и многоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины (длине, ширине, высоте, толщине); о пространстве (далеко, близко, глубоко, мелко, там, здесь, вверху, внизу); о времени (утро, день, вечер, ночь, время года, часы, минуты, дни сегодня,

завтра, вчера и др.); об особых свойствах предметов и явлений (звук, вкус, запах, температура, качество поверхности и др.)

Память.

В этом возрасте начинают развиваться процессы сначала произвольного припоминания, а затем и преднамеренного запоминания. Решив что-то запомнить, ребенок это выполнит с помощью, например, повторения. К концу пятого года жизни появляются самостоятельные попытки элементарной систематизации материала в целях его запоминания.

Произвольное запоминание и припоминание облегчаются, если эмоционально близка мотивация этих действий. Очень важно, чтобы ребенок с помощью взрослого осмысливал то, что заучивает. Осмысленный материал запоминается даже тогда, когда не ставится цель его запомнить. Бессмысленные элементы легко запоминаются лишь в том случае, если материал привлекает детей своей ритмикой, или, как считалки, вплетаясь в игру, становится необходимым для ее осуществления.

Объем памяти постепенно возрастает, и ребенок пятого года жизни более четко воспроизводит то, что запомнил. Так, пересказывая сказку, он старается точно передать не только основные события, но и второстепенные детали, прямую и авторскую речь. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Внимание.

Увеличивается устойчивость внимания, сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. При выполнении каких-либо действий он способен удерживать в памяти несложное условие.

Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием, его надо просить больше рассуждать вслух. Если ребенка 4-5 лет просить постоянно называть вслух то, что он должен держать в сфере своего внимания, то он будет в состоянии произвольного внимания в течение довольно длительного времени удерживать свое внимание на тех или иных предметах и их отдельных деталях, свойствах.

Мышление.

Начинает развиваться образное мышление. Дети могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. Дети могут сказать, что произойдет в результате взаимодействия объектов, на основе их пространственного расположения. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых и спросить: «Каких кружков больше – черных или белых?», большинство ответят, что белых больше.

Но если спросить: «Каких больше – белых или бумажных?», ответ будет таким же – больше белых.

Мышление в целом и более простые процессы, его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания деятельности ребенка, от условий его жизни и воспитания.

Решение задач может происходить в наглядно-действенном, наглядно-образном и словесном планах. У детей 4-5 лет преобладает наглядно-образное мышление, и главная задача педагога – формирование разнообразных конкретных представлений. Но не следует забывать, что мышление – это и способность к обобщению, поэтому необходимо также учить детей обобщать. Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т.п. Он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство. К 5 годам ребенок может собрать картинку из четырех частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт.

Воображение.

Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Речь.

В среднем дошкольном возрасте улучшаются произношение звуков и дикция. Речь привлекает внимание детей и активно используется ими. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей, Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится вне ситуативной.

Обогащается словарный запас детей, расширяются возможности использования слов. Если обращать внимание ребенка на явления природы, на ее красоту, рассматривать вместе с ним пейзажи, то уже в 4-5 лет он начинает овладевать соответствующим словарем. И хотя в этом возрасте дети в основном говорят о цвете и размере объектов, почти третья часть даваемых ими определений развернутые, то есть с перечислением двух-трех признаков, с элементами сравнения, объяснения («Снег белый и немножко голубой»; «Блестит, как золотой»).

На пятом году жизни ребенка несколько меняется и морфологический состав высказываний за счет более частого использования глаголов, прилагательных и наречий. Это благоприятствует тому, что в речи появляются простые распространенные предложения и сложные. Когда дети учатся рассказывать, у них

формируются многие элементы связной речи. Размеры детских рассказов таковы же, как в старшей и подготовительной группах и даже у учеников начальных классов (в среднем 24-25 слов). Соответственно формируются и другие признаки связной речи, например, завершенность темы, выделение частей рассказа и др.

Особенности опорно-двигательного аппарата.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5- 2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

Органы дыхания.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечнососудистая система.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развитие органов чувств.

Первые пять лет жизни – «золотая пора» развития сенсорных способностей детей.

Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4-5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс.

С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45-50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70-75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5 –6 ГОДА ЖИЗНИ Развитие личности.

Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке.

Существенно меняется представление ребенка о себе, его образ Я. Примерно до пяти лет в образе Я ребенка присутствуют только те качества, которые, по мнению малыша, у него имеются. После пяти лет у ребенка начинают появляться представления не только о том, какой он есть, но и о том, каким он хотел бы быть и каким не хотел бы стать. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают появляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях. В образе Я, кроме Я-Реального – тех качеств, которые, по мнению ребенка, у него имеются, появляется и Я-потенциальное, которое включает в себя как положительные черты, которые ребенку хотелось бы у себя видеть, так и отрицательные, которые ему не хотелось бы иметь. Разумеется, этот процесс находится еще в зародыше и имеет специфические формы. Дошкольник обычно просто хочет быть похожим на персонажей сказки, фильма, рассказа, на кого-нибудь из знакомых людей. Ребенок может воображать себя этим персонажем, – не играть его роль, а именно воображать, приписывая себе его качества.

Появление Я-потенциального, или Я-идеального, то есть того, каким ребенок хочет себя видеть, является психологической предпосылкой становления учебной мотивации. Вряд ли старательное выписывание палочек и букв может представлять для детей особый интерес. Существенным побудителем учения, овладения новыми знаниями и умениями является желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим».

Еще одно важное изменение происходит в сфере отношений со сверстниками.

До этого центральной фигурой в жизни детей, несмотря на окружение сверстников, все же оставался взрослый. Причин тому несколько. До трех лет сверстник является для ребенка лишь более или менее приятным либо интересным объектом. На четвертом году жизни ребенка больше интересуют предметы и игрушки, с которыми действует сверстник, чем он сам. Совместная игра – важнейшая основа детских взаимоотношений – по-настоящему еще недоступна детям, и попытки наладить ее порождают множество недоразумений. Общение в форме обмена впечатлениями и мыслями не представляет интереса, ибо сверстник не способен ни понять личные проблемы и интересы другого, ни оказать ему поддержку, или выразить необходимое сочувствие. Да и речевые возможности детей четвертого года не позволяют полноценно осуществлять такое общение. На пятом году дети начинают пере ходить к совместной игре и к эпизодическому неигровому общению со сверстниками в форме обмена мнениями, информацией, демонстрации своих знаний.

На шестом году жизни ребенка разные линии психического развития, образуют благоприятные условия для появления нового типа взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию.

Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребенок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также общее интеллектуальное и личностное развитие позволяют детям самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру.

Как мы уже отмечали, у ребенка развивается представление о себе, благодаря этому он начинает более дифференцированно воспринимать сверстников и проявлять к ним интерес. Всё это ведёт к усложнению взаимоотношений со сверстниками проявление интереса к личности и личным качествам детей.

Происходит разделение детей на более заметных и популярных, пользующихся симпатией и уважением сверстников, и детей малозаметных, не представляющих на этом фоне интереса для остальных.

Дети 5-6 лет уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Поскольку дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В играх действия детей становятся весьма разнообразными. Задание дети выполняют тем лучше, чем значимее для них цель и мотив предстоящей деятельности. Это обеспечивает интерес и положительное отношение ребенка к предстоящей работе, позволяет совершенствовать его память, воображение. Так, очень эффективна игровая мотивация. Например, большее число новых слов дети запоминают не на занятиях, а во время игры в «магазин», получив задание сделать необходимые покупки. В игре у всех детей шестого года значительна (до 40-70 минут) длительность удержания цели в памяти. Самостоятельно ставят цель в индивидуальной игре уже воспитанники средней группы, но в старшей с 80 до 92% увеличивается число умеющих ставить цель в общей игре

Развитие психических процессов ВНР.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания

последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой)

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцированного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного.

Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) сила, уравновешенность и подвижность – также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, внеобходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием

создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

В старшем дошкольном возрасте познавательная задача становится для ребенка собственно познавательной (нужно овладеть знаниями!), а не игровой. У него появляется желание показать свои умения, сообразительность. Активно продолжают развиваться восприятие, память, внимание, мышление, воображение, речь.

Восприятие.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений детей. Они различают и называют не только основные цвета и их оттенки по светлоте, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти различных предметов.

Внимание.

Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале года 5-6 объектов, к концу года – 6-7.

Память.

В возрасте 5-6 лет начинает формироваться произвольная память. Ребенок способен при помощи образно-зрительной памяти запомнить 5-6 объектов. Объем слуховой вербальной памяти составляет 5-6 слов.

Мышление.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и в уме совершить преобразование объекта и т.д. Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (развиваются схематизированные и комплексные представления, представления о цикличности изменений).

Кроме того, совершенствуется способность к обобщению, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Объекты группируются по признакам, которые могут изменяться. Однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака. В качестве примера можно привести задание: детям предлагают выбрать самый непохожий объект из группы, в которую входят два круга (большой и малый) и два квадрата (большой и малый). При этом круги и квадраты различаются по цвету. Если показать на какую-либо из фигур, а ребенка попросить назвать самую непохожую на нее, можно убедиться: он способен учесть два признака, то есть выполнить логическое умножение. Как было

показано в исследованиях отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать, давая адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Воображение.

Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии. Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре, где он действует очень увлеченно.

Развитие воображения в старшем дошкольном возрасте обуславливает возможность сочинения детьми достаточно оригинальных и последовательно разворачивающихся историй. Развитие воображения становится успешным в результате специальной работы по его активизации. В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню.

Речь.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дошкольники могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали. **Развитие опорно-двигательной системы.**

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляют около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не

завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной

активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи высокой подвижности активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечнососудистая система.

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6 – 7 ГОДА ЖИЗНИ

Развитие личности.

Изменения в сознании характеризуются появлением, так называемого внутреннего плана действий - способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии - способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сенситивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет

будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

Развитие психических процессов ВНР.

Дети 6-7 лет на основе развития произвольных познавательных процессов и мотивационной сферы, могут руководить своим поведением. Самосознание себя выступает как ведущий вид деятельности и для целенаправленного осуществления психических процессов ребёнка на этом этапе. Происходит созревание лобного отдела больших полушарий, что создаёт возможности.

Восприятие.

У детей 6-7 лет уже относительно сформированы все анализаторы, на основе которых продолжают развиваться все виды чувствительности. В этом возрасте чрезвычайно велика роль зрительных ощущений и восприятий. Около 80% информации об окружающем мире ребёнок получает с помощью зрения.

Развивается обонятельная чувствительность. Дети уже делают значительно меньше ошибок в различении запахов, по сравнению с младшими дошкольниками.

В некоторой мере сформирована способность ориентироваться во времени. Дети опираются на существенные признаки в определении времени (утро «когда светло», «когда солнце встает»). Дети знакомятся с такими категориями, как раньше и позже. В возрасте 6-7 лет они оказываются способными понять, что время нельзя остановить, вернуть, ускорить, что оно не зависит ни от желания, ни от деятельности человека.

Восприятие других людей детьми 6-7 лет зависит от взаимоотношений. Оценивая детей, к которым проявляется симпатия, ребёнок называет

преимущественно их положительные качества. Сверстников же, к которым нет симпатии, характеризует только с отрицательной стороны.

Важную роль в развитии социальной перцепции детей играет взрослый, который обращает внимание на разные стороны поведения людей, героев произведений, особенности их облика. Именно взрослый должен формировать у детей "точки зрения", "эталоны", с которыми они будут сверять своё поведение, поведение своих товарищей.

К 7 годам дети уже могут ставить перед собой цель изучить свойства того или иного предмета, сравнить предметы между собой. Развитие восприятия даёт возможность детям дошкольного возраста узнать свойства объектов, отличать одни предметы от других, выяснять существующие между ними связи и отношения.

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Память.

Увеличивается устойчивость внимания 20-25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

К концу дошкольного периода (6-7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти - наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление.

Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление.

Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6-8 последовательных картинок.

Воображение.

Развитие воображения детей 6-7 лет значительно превосходит их интеллектуальное развитие, поскольку оно начинает формироваться гораздо раньше, чем мышление. Воображение ребенка наполнено множеством образов, новые образы возникают довольно легко, при минимальном внешнем стимулировании. Можно сделать вывод о необходимости умеренного использования, например, наглядного материала. Если он будет содержать много дополнительных подробностей, особенно ярких, эмоциональных, то это будет отвлекать детей от сути задания, уводить в мир воображения.

Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения - вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период - сенситивный для развития фантазии.

Речь.

Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

Развитие опорно-двигательной системы.

В развитии ребенка большее значение имеет состояние опорно-двигательного аппарата - костного скелета, суставов, связок и мышц. Костный скелет наряду с

выполнением опорной функции осуществляет функцию защиты: внутренних органов от неблагоприятных воздействий - разного рода травм. К Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7 – летних детей равен 113 -122 см, средний вес – 21 -25 кг.

Костная ткань у детей содержит мало солей, она мягка и эластична. Процесс окостенения костей происходит не в один и тот же период развития ребенка. Особенно бурная перестройка, костной ткани, изменения в скелете наблюдаются у ребёнка, когда он начинает ходить. Постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника устанавливается к 7 годам, а поясничной - к 12 годам. Окостенение позвоночника происходит постепенно и завершается полностью только после 20 лет. Кости рук и ног в процессе роста ребенка претерпевают изменения. До 7 лет происходит бурное их окостенение. Кости таза у новорожденного ребенка состоят из отдельных частей - подвздошной, седалищной, лобковой, сращивание которых начинается с 5-6 лет. Таким образом, костная система детей до 7 лет характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса, что вызывает необходимость тщательно оберегать ее. Мышечная ткань в раннем и дошкольном возрасте претерпевает морфологический рост, функциональное совершенствование и дифференцировку. Когда начинается прямо стояние и ходьба, усиленно развиваются мышцы таза и нижних конечностей. Мускулатура рук начинает быстро развиваться в 6-7 лет после структурного оформления

Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выразить также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка. **Развитие дыхательной системы.**

Дыхательная система ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. Легочная ткань очень нежна. Микробы, попадающие в легкие с воздухом из-за недостаточной легочной вентиляции, быстро размножаются и вызывают различные заболевания органов дыхания. Это обуславливает более частое и поверхностное дыхание, чем у взрослого. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6-7 годам увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. Так, ребенок 4-7 лет делает 23—26 дыхательных движений в минуту, в то время как взрослый ограничивается 16—18. При физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться.

Сердечнососудистая система в 6-7 лет.

К 6-7 годам значительно совершенствуется сердечнососудистая система ребенка. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-7 лет равен 92-95 ударам в минуту, у взрослого 60-70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется.

Развитие мышечной системы.

Развитие мышечной системы 6-7 летних детей имеет свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо, они богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики рук. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

В организации деятельности ребенка нужно учитывать, что отдельные группы мышц развиты неравномерно. Мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья, ног развиваются интенсивно. А вот мелкие мышцы стопы и кисти еще далеко не совершенны. Поэтому ребенок быстро утомляется во время письма, шитья, вязания, при чистке овощей, прополке грядок и т.д.

Развитие органов чувств.

У ребенка 6-7 лет продолжают развиваться органы чувств (зрение, осязание, слух, обоняние, вкус). Это обусловлено значительным развитием соответствующих мозговых центров у детей этого возраста, а также воспитанием и обучением, в процессе которых улучшается восприятие запаха, цвета, звука и продолжают формироваться такие органы, как глаз, ухо. Для ребенка огромное значение имеет сенсорное развитие и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и т.п. Чем больше разнообразной информации поступает в мозг ребенка, тем активнее идет процесс формирования нервных клеток (нейронов), и это не может не сказаться на уровне его интеллекта.

1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа МБДОУ №27 «Аленький цветочек» г. Симферопля направлена на создание условий для разностороннего гармоничного развития детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей в пяти образовательных областях: физической, социально-коммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической.

Цель рабочей программы: полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка-дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелко моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педпроцесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей;

обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми.

- Построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

- Обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;

- Воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

- Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

2. Работа с педагогами.

- Повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей. - Реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса МДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей.

- Обеспечение использования в работе методической службы МДОУ эффективных форм организации.

- Обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления.

- Создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями.

- Осуществление преемственности МБДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация

педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка.

- Разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Работа с социумом.

- Организация на базе МБДОУ консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей: развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях; определение новых направлений работы с социальными институтами детства; расширение спектра форм работы МБДОУ по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы МБДОУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. Организация предметно-пространственной развивающей среды.

- Организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

1.4. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был

разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Принцип постепенности – включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и

тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности – предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого физического действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико- педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в

этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания: **принцип непрерывности** - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного

процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий - постепенного увеличения нагрузок. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее -тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Принцип цикличности- упорядочения процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Принцип возрастной адекватности- формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Принцип всестороннего и гармонического развития личности- важнейшее значение в системе физического воспитания имеет. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного

тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения - использование разнообразных способов обучения обеспечивает, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.5. БАЗИСНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА НА ЗАВЕРШЕНИИ КАЖДОГО ЭТАПА ДОШКОЛЬНОЙ СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ.

Базисные характеристики личности ребенка младшего дошкольного возраста трёх- пяти лет.

К базисным характеристикам личности трёхлетнего ребёнка относятся: компетентность, эмоциональность, инициативность, самостоятельность.

Компетентность. К трём годам ребёнок достигает определённого уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. Для налаживания контактов с другими людьми использует речевые и неречевые способы общения. Осознаёт свою половую принадлежность.

Интеллектуальная компетентность выражается прежде всего в том, что ребёнок активно интересуется окружающим миром, задаёт вопросы, использует по назначению некоторые бытовые предметы. Игрушки, предметы- заместители и словесные обозначения объектов в быту, игре и общении. В практической

деятельности учитывает свойства предметов (цвет, форму, величину, фактуру, строение) и их назначение, много и активно экспериментирует, наблюдает.

Овладевает родным языком, пользуясь основными грамматическими категориями и словарём разговорной речи.

В плане физического развития компетентность трёхлетнего ребёнка проявляется в том, что он владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазанье, действия с предметами), элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

Эмоциональность. Ребёнок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства - радость, огорчение, страх, удивление и др.

Инициативность. Проявляется во всех сферах жизнедеятельности: общении в практической предметной деятельности, самостоятельных сюжетно - образных играх. Всё это составляет основу развития у ребёнка креативности (способности к творчеству).

Самостоятельность. Фундаментальная характеристика ребёнка трёх лет («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своём желании быть как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.д.).

Поскольку словесные предупреждения ребёнок часто не учитывает, взрослому необходимо предвидеть опасность и заранее её устранять (убирать бьющиеся или колющие предметы, закрывать дверцы шкафов и пр.)

Базисные характеристики личности ребенка пяти лет.

В младшем дошкольном возрасте (к 5 годам) складывается психологический портрет личности, в котором в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

Компетентность. Социальная компетентность ребёнка к концу младшего дошкольного возраста характеризуется возросшим интересом и потребностью в общении, особенно со сверстниками, осознанием своего положения среди них. Ребёнок овладевает различными способами взаимодействия с другими людьми. Использует речь и другие средства общения для удовлетворения разнообразных потребностей. Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие.

Интеллектуальная компетентность характеризуется прежде высокой мыслительной активностью. Пятилетние «почемучки» интересуются причинно-следственными связями в разных сферах жизни (изменениями в живой и неживой природе, происхождением человека и т.д.), профессиональной деятельностью

взрослых. Ребёнок владеет способами построения замысла и элементарного планирования своей деятельности.

В области овладения языком для него характерны многообразные игры со звуками, рифмами, смыслами.

Физическая компетентность связана с возникновением интереса к выполнению необходимых гигиенических процедур, режиму дня, регулированию двигательной активности, совершенствованию движений.

Эмоциональность пятилетнего ребёнка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребёнок способен проявить сочувствие, сопереживание, которые лежат в основе нравственных поступков.

Произвольность проявляется в том, что ребёнок начинает регулировать своё поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, запомнить стихотворение, слова песни, правила игры и т.д.).

Креативность наиболее ярко проявляется в специфических видах детской деятельности: игре, конструировании, рисовании, лепке, музицировании, а также в речи. Ребёнок может увидеть в одном и том же материале, его формах и линиях различные образы и отразить своё видение в рисунках, поделках из природного материала и т.д. Может использовать эти образы в игре, выразительном движении, при сочинении сказок. Получает особое удовольствие от экспериментирования с разными материалами, звуками, словами, в результате которого возникает оригинальный продукт.

Инициативность проявляется в выборе тематики игр, постановке и разрешении новых игровых проблемных ситуаций, вопросах и предложениях, с которыми он обращается к взрослому и сверстникам, организации и осуществлении самостоятельной продуктивной деятельности.

Самостоятельность проявляется в элементарном самообслуживании (одевании, умывании), выполнении отдельных поручений (дежурство по столовой, уход за растениями и животными), организации предметной среды для самостоятельных игр, использовании имеющихся знаний и способов в разных продуктивных видах деятельности.

Свобода поведения выражается в стремлении совершать независимые поступки, выбирать ту или иную деятельность, её средства, партнёров (как детей, так и взрослых), защищать свою позицию. Чувство свободы позволяет ребёнку быть более открытым, эмоционально раскрепощённым.

Базисные характеристики личности ребенка старшего дошкольного возраста пяти - семи годам.

Компетентность. К концу дошкольного возраста социальная компетентность ребёнка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, своё отношение к ним и выбирать соответствующую линию поведения. Он умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей, способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Коммуникативная компетентность проявляется в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств.

У ребёнка 6-7 лет ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Достоинство – ценнейшее качество личности, требующее поддержки со стороны всех работников детского учреждения и родителей.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, разным обобщению, установлению причинно-следственных связей и речевому планированию. Ребёнок группирует предметы на основе их общих признаков, проявляет осведомлённость в разных сферах жизни: знает о некоторых природных явлениях и их закономерностях, знаком с универсальными знаковыми системами – алфавитом, цифрами и др.

Ребёнок свободно владеет родным языком (его словарным составом, грамматическим строем, фонетической системой) и имеет элементарные представления о языковой действительности (звук, слово, предложение и др.). Компетентность в плане физического развития выражается в более совершенном владении своим телом, различными видами движений. Он имеет представление о своём физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и др.) и здоровье, заботиться о нём. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Эмоциональность. Ребёнок 6-7 лет отличается богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» – предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

Креативность. Ребёнок способен к созданию нового рисунка, конструкции, образа фантазии, движения, отличающихся оригинальностью, вариативностью, гибкостью и подвижностью. Семилетнего ребёнка характеризуют активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результата собственной деятельности, стойкая мотивация достижений,

развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи.

Произвольность. Проявляется способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Ребенок проявляет волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен», а также настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения - один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности ребенка-общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании и др. Он может выбирать занятие по своему желанию, включиться в разговор, предложить интересное занятие. Ребенок легко включается в игровые ситуации и иницирует их сам, творчески развивает игровой сюжет, используя для этого разнообразные знания, полученные из разных источников. Инициативность связана с любознательностью, пытливостью ума, изобретательностью.

Детская инициативность, разумная и нравственно направленная, нуждается в доброжелательном отношении взрослых, которые должны поддерживать и развивать это качество личности.

Самостоятельность и ответственность. Самостоятельность проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, возникающие в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самостоятельной игры, пользование простыми безопасными приборами - включение освещения, телевизора и т.д.). В продуктивных видах деятельности — изобразительной, конструировании и др. сам находит способы и средства для реализации своего замысла. Самостоятельный ребенок не боится взять на себя ответственность, может исправить допущенную ошибку.

Ответственный ребенок стремится хорошо выполнить порученное ему дело, значимое не только для него, но и для других, испытывает при этом чувство удовлетворения.

Самооценка. Ребенок в 6-7 лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

В то же время для него характерна завышенная общая самооценка, влияющая на его положительное отношение к себе («Я не очень хорошо рисую, но я хороший»).

Свобода поведения семилетнего дошкольника основана на его компетентности и воспитанности. Свободный ребенок отличается внутренней

раскованностью, открытостью в общении, искренностью в выражении чувств, правдивостью.

Вместе с тем он осторожен и предусмотрителен, избегает травм, проявляет разумную осторожность в незнакомой обстановке, при встречах с чужими людьми. Ребенок может выполнять выработанные обществом правила поведения (нельзя идти куда-то с незнакомым человеком, нужно соблюдать правила перехода улицы, использовать предметы по назначению, учитывать непредсказуемость поведения животных и т.д.).

Ребенок должен расти смелым, но осторожным. Это дает ему свободу и гарантию безопасности. Воспитание в дошкольнике чувства безопасности и свободы поведения опирается на понимание причинно-следственных связей в самых различных жизненных ситуациях. Развитие данных качеств у детей обеспечивает преемственность федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного уровня образования со стандартами начального общего образования и позволяет детям успешно осваивать программу начальной школы.

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, КАК ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Целевые ориентиры на этапе завершения младшего дошкольного возраста 5 лет

В психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

В физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;

- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

В физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегают свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).
Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами(держась за руки);непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10-20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой(6м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед(2-3м),через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10-15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2-3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие общеразвивающие упражнения:

-для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

- для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

- для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу(с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи - не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось-поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай - прокати», «Пройди - не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

2.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

- Ребёнок имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх.
- Выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого.
- Ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами.
- Бегает, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием.
- Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом.
- Прыгает на двух ногах, в длину, с места.
- Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его.
- Метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м
- Строится в колонну, шеренгу, круг.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.

2.5. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу- по одному и парами(дети не держатся за руки).Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с оббеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2- 3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40-60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200-240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до10м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед(на2-3м);с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20-30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит детьми следующие общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед - назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

- для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

- для ног: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа;

сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Педагог также организует подвижные игры, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей.

Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше»,

«Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

2.6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

- Ребёнок умеет ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры.
- Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд
 - Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
 - Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
 - Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места.
 - Умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием.
 - Имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях.
 - Знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.

2.7. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 5- 6 ЛЕТ

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения Основных движений.

Ходьба: в разных построениях(в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5-2 мин; со средней скоростью 60-100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80-90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3-4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

- для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднятие обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе;

- для ног: многократное поднятие на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных- 0,5-1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении - на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге - на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур;
- бадминтон - подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- футбол - прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием)
 - удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- баскетбол - броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу.

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает

меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок» (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливость); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки - журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

2.8. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ.

-Ребенок умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения.

-Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам.

-Быстро готовится к разным организованным видам деятельности.

-Оказывает помощь товарищам, взрослым.

-Выполняет движения, руководствуясь знаниям представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений.

- Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.

- Проявляет элементы двигательного творчества.

- Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.

- Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Выполняет движения на равновесие.

-Перебрасывает набивные мячи (1-кг.), бросает предметы в цель из разных положений.

-Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель.

-Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.

-Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см. в высоту с разбега - 40-50см.

-Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.

-Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

2.9. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 6- 7 ЛЕТ

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; в умеренном темпе 80- 120 м (2- 4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2- 4 раза с перерывами); челночный бег 3-5x10 м; бег на скорость - 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами- с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20- 30 прыжков (2-3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками(10-15 раз подряд); одной рукой (5-6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4-5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5-8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

- для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

- для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга - в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки - игра по упрощенным правилам;
- бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);
- футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;
- хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;
- баскетбол — игра по упрощенным правилам.
- настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.
- теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.):

«Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал-садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки- прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми - быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты). Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на

небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.

2.10. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

- Ребёнок умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения.
- Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам.
- Быстро готовится к разным организованным видам деятельности; - Оказывает помощь товарищам, взрослым.
- Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений.
- Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.
- Проявляет элементы двигательного творчества.
- Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.
- Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
 - Выполняет движения на равновесие.
- Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений.
 - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель.
 - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.
 - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см., в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
 - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.
 - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
- Активно участвует в играх с элементами спорта.

2.11. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие физических качеств:
 - скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места,
 - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,
 - метание мешочка с песком на дальность;
 - быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
 - «челночный бег» 3X10 м;
 - выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
 - ловкость: бег «змейкой».

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней (до 14), осенью и весной, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь, чешки.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

2.12. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Младший возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3балла)	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3балла)
Бег10м	4,7	3,8	3,7	4,8	4,4	3,9
Бег30м	11,0	9,1	9,0	12,0	9,6	9,5
Прыжок в длину с места	30,0	54,0	55,0	25,0	44,0	45,0
Метание мешочка правой рукой	1,8	3,3	3,4	1,5	2,2	2,3
Метание мешочка левой рукой	1,9	2,9	3,0	1,3	1,8	1,9

Средний возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3балла)	низкий (1балл)	Средний (2балла)	высокий (3балла)
Бег10м	3,9	3,6	3,2	4,0	3,7	3,3
Бег30м	10,7	9,5	9,4	10,3	9,9	9,8
Прыжок в длину с места	59,0	90,0	91,0	54,0	93,0	94,0
Бросание набивного мяча	116,0	185,0	186,0	96,0	178,0	179,0
Метание мешочка правой рукой	2,5	3,9	4,0	2,4	3,9	4,0
Метание мешочка левой рукой	2,0	3,6	3,7	1,8	3,6	3,7

Старший возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3балла)	низкий(1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Бег10м	3,6	3,4	2,9	3,7	3,5	3,1
Бег30м	10,0	8,4	8,3	9,3	8,9	8,8
Прыжок в дл.с места	99,0	110,0	111,0	94,0	104,0	105,0
Бросание набивного мяча	186,0	270,0	271,0	137,0	221,0	222,0
Метание мешочка пр.рукой	5,6	6,4	7,0	4,3	4,9	5,0
Метание мешочка левой рукой	3,1	3,9	4,0	3,0	4,3	4,5
Челночный бег,3X10м	12,7	11,5	10,9	13,4	13,0	12,2

Подготовительный возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3балла)	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3балла)
Бег10м	3,5	3,3	2,9	3,6	3,4	3,1
Бег30м	8,3	7,7	7,5	8,9	8,3	8,2
Прыжок в длину с места	115,0	116,0	124,0	110,0	116,0	124,0
Бросание набивного мяча	220,0	221,0	304,0	155,0	156,0	257,0
Метание мешочка правой рукой	6,0	7,9	8,0	5,3	8,2	8,3
Метание мешочка левой рукой	5,2	5,8	5,9	4,6	5,6	5,7
Челночный бег 3x10м.	11,7	11,4	9,1	12,1	11,6	10,4

2.13. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ.

Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Республики Крым.

Основной целью работы является формирование целостных представлений о родном крае через решение следующих задач:

- приобщение к истории возникновения родного города;
- формирование представлений о достопримечательностях родного города, республики Крым, государственных символах;
- воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду;
- формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремесел;
- формирование представлений о животном и растительном мире родного края.

Рабочая программа представляет собой новый разносторонний методический и практический материал, призванный помочь педагогам целостно выстраивать педагогический процесс, и интегрировано планировать работу, рассматривая углубленно одну тему.

Данная модель рабочего планирования охватывает все области Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Однако в зависимости от темы и целей НОД ведущими являются 1-2 области, которые выделены при планировании темы.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастную характеристику возможных достижений ребенка 3-4 лет согласно возрастной периодизации.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний(от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

2.14. СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- 1.«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
- 2.«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
- 3.«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
- 4.«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.15. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ ПО ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
8. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.). В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду

имеется музыкальный, спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Методы организации работы по физическому воспитанию.

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, музыкальные инструменты); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора) 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение, пояснение, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ; - беседа; - словесная инструкция. 	<ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

Формы организации работы по физическому воспитанию:

№	содержание	группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5мин.	5-6мин.	6-8мин.	8-10 мин.	10-12мин.
2	П/и во время утреннего приема детей(ежедневно)	3мин.	3мин	3-5мин	5-7мин	7-10мин
3	Физкультурные занятия (2взале, 1наулице)	10мин.	15мин.	20мин.	25мин.	30мин.
4	Физкульт-минутки	1-2мин.х2р	1-2мин.х2р.	1-2мин.х2	2-3мин.х2р.	2-3мин.х3р.
5	Гимнастика пробуждения	3-5мин	5-7мин.	5-7мин.	8-10 мин.	8-10мин.
6	Оздоровительные гимнастики	3-5мин	5-7мин.	5-7мин.	8-10мин.	8-10мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер)2р.	5-6мин.	6-8мин.	8-10мин.	10-12мин.	15мин.
8	Спортивные игры	-	-	-	10-15мин.	10-15мин.
9	Спортивные упр.:(1-2р. в неделю)	5мин	5мин.	10мин.	15мин.	20мин.

10	Игровая деятельность с исп. оборудования физкультурного уголка	6-8 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	15мин.	15-20 мин.
11	Подвижные игры и игровые упражнения	8мин.	10мин.	10мин.	20мин.	25мин
12	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)			20-25мин.	25-30мин.	30-35мин.
13	Спортивный праздник(1 раз в квартал)			45мин.	60мин.	60мин.
14	День/ неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения				

Принципы организации НОД

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

СПОСОБЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:

Фронтальный способ.	Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный способ.	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие–ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой способ.	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный способ.	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Образовательная область	Задачи
<p style="text-align: center;">Социально-коммуникативное развитие</p>	<p>Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.</p> <p>Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации и при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.</p>
<p style="text-align: center;">Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.</p>
<p style="text-align: center;">Речевое развитие</p>	<p>Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.</p>
<p style="text-align: center;">Познавательное развитие</p>	<p>Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p>

Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

Группа	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
продолжительность	4-5мин.	5-6мин.	6-8мин	8-10мин	10-12мин.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Структура образовательного года.

1 сентября - начало образовательного года; игровой квест «Детский сад собирает друзей!».

1 – 16 сентября – адаптационный период, повторение пройденного материала, выявление стартового потенциала группы; знакомство со школой (1-я неделя подготовительная группа).

19 сентября – 28 октября - образовательный период, мониторинг.

31 октября – 3 ноября – «творческие каникулы»; осенние развлечения.

7 ноября – 16 декабря – образовательный период.

19 декабря – 8 января – мини творческие познавательные проекты, праздничные утренники, новогодние каникулы; рождественские развлечения.

9 января – 24 февраля – образовательный период.

16 января – 20 января – итоговые занятия, контрольные занятия, мониторинговый период по спортивным показателям.

27 февраля – 3 марта - «творческие каникулы»; праздничные утренники, развлечения.

9 марта – 31 мая – образовательный период.

3 апреля – 17 апреля – мониторинг.

15 мая – 19 мая – контрольные занятия, творческие отчеты педагогов.

1 июня – 31 августа – летний оздоровительный период.

3.2 Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности детей дошкольного возраста.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач. Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) установлен в режиме дня, дозирование нагрузки обозначает пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Ежедневный объем образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы определен в зависимости контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН). Непрерывно образовательная деятельность осуществляется в первую и вторую половину дня.

Структура НОД

В каждой группе проводятся физкультурные НОД, которые имеют свои временные рамки.

Продолжительность НОД:

группа раннего возраста	10мин.
младшая группа	15мин.
средняя группа	20мин.

старшая группа	25мин.
подготовительная к школе группа	30мин.

Каждое НОД состоит из:

- 1. Вводная часть:** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.
- 2. Основная часть:** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.
- 3. Заключительная:** часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Часть НОД		группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
Вводная часть:	Беседа вопрос-ответ	1мин.	1,5мин.	2мин.	2мин.	2мин.
	Разминка	1мин.	1,5мин.	2мин.	3мин.	5мин.
Основная часть		7мин.	11мин.	14мин	18мин.	20мин.
Заключительная часть		1мин.	1мин.	2мин.	2мин.	3мин.

3.3. Организация двигательного режима

График работы: Пятидневная рабочая неделя с 8.00 до 17.00

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов.к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8минут	6-8минут	8-10минут	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3мин	2-3мин	3-5мин	3-5мин
Физминутка во время занятия	2-3мин	2-3мин	2-3мин	2-3мин
Динамическая пауза между занятиями	5мин	5мин	5мин	5мин
Подвижная игра на прогулке	6-10мин	10-15мин	15-20мин	15-20мин
Индивид. Работа по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12мин	10-15мин	10-15мин
Динамический час на прогулке	15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин
Физкультурные НОД	15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин
Музыкальные НОД	15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10мин	5-10мин	5-10мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30мин 1 раз/мес	30мин 1 раз/мес	40-50мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20мин 2 раза/год	40 мин 2/ год	60-90 мин2/г од	60-90мин 2/год

Неделя здоровья	Осень	Осень	Осень	Осень
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10мин	10-15мин	15-20мин	15-20мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п.п	разделы и направления работы	формы работы	ответственный
1.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: -совместная деятельность, - самостоятельная деятельность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика 2. Физкультминутки 3. Совместная деятельность в ходе реализации образовательной области «Физическое развитие» <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные праздники и развлечения • Спортивные соревнования • Прогулки • Спортивные игры • Подвижные игры на воздухе и в помещении • Дни здоровья 4. Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в помещениях. 	инструктор по ФВ, воспитатели
2.	Общеукрепляющие мероприятия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бактерицидное облучение помещений. 2. Комплекс неспецифической профилактики ГРИППА, ОРВИ. 3. Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на физкультурных НОД и прогулке. 4. Режим проветривания и во время дневного сна. 	ст.медсестра, инструктор по ФК, воспитатели, повара, помощники воспитателей.

3.	Организация питания	<p>1. Оздоровительное питание в соответствии с действующими натуральными нормами.</p> <p>2. Индивидуальная диета для детей по медицинским показаниям.</p> <p>3. Организация второго завтрака: фрукты, соки.</p>	старшая медсестра, повара
4.	Психологическое сопровождение развития.	<p>1.Создание благоприятного психологического климата в учреждении.</p> <p>2.Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности.</p> <p>3.Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми.</p> <p>4.Формирование основ коммуникативной деятельности у детей.</p> <p>5.Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период</p>	воспитатели, педагоги-специалисты, психолог.
5.	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	<p>1. Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья .</p> <p>2. Воспитание общих индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности.</p> <p>3. Формирование основ безопасности жизнедеятельности.</p>	воспитатели, инструктор по ФК

3.5 Работа инструктора по физической культуре с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физинструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо строить по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, необходимо создать у таких детей устойчивую мотивацию и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность,

нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

На физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

3.6. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

Профилактика:

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия.
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).
6. Прогулки + динамический час.
7. Закаливание.
8. Оптимальный двигательный режим.

Коррекция:

1. Упражнения на коррекцию плоскостопия.
2. Упражнения на коррекцию сколиоза.
3. Упражнения на коррекцию зрения.

3.7. Здоровьесберегающие технологии

Название технологии	Особенности методики проведения	Возрастная категория
Физкультурная минутка	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 23мин.	все группы

Подвижные и спортивные игры	Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. В ДОУ используются элементы спортивных игр.	все группы
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.	все группы
Артикуляционная гимнастика	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении.	С 3-х лет.
Дыхательная гимнастика	Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	все группы
Релаксация	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятия	все группы
Гимнастика коррегирующая	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений.	все группы

3.8. Расписание непосредственной образовательной деятельности

Понедельник / Среда	Вторник / Четверг
<p style="text-align: center;">9.10-9.40 13 гр. «Лилия» (подг.)</p> <p style="text-align: center;">9.45-10.00 3 гр. «Маргаритка» (мл.)</p> <p style="text-align: center;">10.05-10.25 1 гр. «Незабудка» (ср.)</p> <p style="text-align: center;">10.30-11.00 6 гр. «Подснежник» (подг.)</p> <p style="text-align: center;">11.15-11.40/11.30-11.55 9 гр. «Одуванчик» (ст.)</p> <p style="text-align: center;">11.45-12.10 /12.00-12.25 10 гр. «Ландыш» (ст.)</p>	<p style="text-align: center;">9.10-9.20 12 гр. «Анютины глазки» (ранн.)</p> <p style="text-align: center;">9.35-9.50 2 гр. «Ромашка» (мл.)</p> <p style="text-align: center;">10.00-10.20 8 гр. «Гвоздичка» (ср.)</p> <p style="text-align: center;">10.30-11.00 5 гр. «Колокольчик» (подг.)</p> <p style="text-align: center;">11.05-11.20/11.10-11.25 11 гр. «Камелия» (мл.)</p> <p style="text-align: center;">11.30-11.50 7 гр. «Подсолнушки» (ср.)</p>
Четверг	Пятница
<p style="text-align: center;">11.55-12.20 4 гр. «Фиалочка» (ст.)</p>	<p style="text-align: center;">9.10-9.35 4 гр. «Фиалочка» (ст.)</p>

3.9. Организация развивающей предметно – пространственной развивающей среды.

Важнейшими задачами современной дошкольной педагогической науки и практики являются задачи гуманизации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их всестороннего и полноценного развития.

Для решения этих задач был принят новый закон «Об Образовании», в котором дошкольное образование обозначено как ступень образования, введен новый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОСДО). ФГОСДО предъявляет требования к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, в том числе требования к организации и обновлению предметно-развивающей среды дошкольного учреждения.

Предметно-развивающая среда в учреждении, реализующем программу дошкольного образования, является одним из важнейших критериев оценки качества образования. Это обусловлено значимостью окружающей обстановки для разностороннего развития ребенка, успешной социализации в обществе. **ФГОС дошкольного образования** – это Стандарт условий, а не Стандарт результатов. Новая система координат, повлиявшая на формирование ФГОС дошкольного образования, призывает, прежде всего, ценить, а не оценивать ребёнка. Теперь образование в ДОУ рассматривается как самостоятельный важный период в жизни ребёнка, как важная веха на пути непрерывного образования в жизни человека. На смену пришла более современная педагогика развития, педагогика творчества и свободы. Новая образовательная программа для ДОУ по ФГОС нацелена на всестороннее развитие ребенка, на основе особых, специфичных видов деятельности, присущих дошкольникам. ФГОС дошкольного образования смотрит на ребёнка, как на «человека играющего», многие методики и технологии должны быть пересмотрены и переведены с учебно-дидактического уровня на новый, игровой уровень, в котором дидактический компонент будет непременно соседствовать с игровой оболочкой.

На практике мы получим более игровой и разносторонний подход, приветствующий максимальную эксплуатацию инновационных и активных методов педагогического взаимодействия, нацеленный на раскрытие собственного потенциала каждого ребёнка.

Исследования последних лет со всей очевидностью показали особую значимость для маленького ребенка социальных условий жизни, складывающихся из общения, обучающих игр, развивающего влияния окружающей среды - всего того, что принято считать культурой воспитания.

При этом современный интерьер и дизайн внутренних помещений: оборудование, мебель, игрушки, пособия для малышей, - рассматриваются как необходимые составляющие предметно-пространственной среды. С позиций Стандарта дошкольного образования развивающая образовательная среда дошкольной организации – это предметно-пространственная среда как часть образовательной среды и ключевой фактор перехода на ФГОС ДО. Понятие предметно-развивающая среда определяется как «система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития» (С. Л. Новоселова). Вопрос организации предметно-развивающей среды ДОУ на сегодняшний день стоит особо актуально. Необходима содержательная насыщенность предметно-пространственной среды, обеспечивающая реализацию образовательной программы в различных видах детской деятельности.

Как известно, основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности детей является игра. И при создании развивающего пространства в групповом помещении необходимо учитывать ведущую роль игровой деятельности. Именно поэтому необходим повышенный интерес к обновлению предметно-развивающей среды ДОУ.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Группы, приспособленной для реализации Программы для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- в случае организации инклюзивного образования - необходимые для него условия;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1. Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

- Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; • возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2. Транспортируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3. Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

- наличие в Организации или группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов- заместителей в детской игре).

4. Вариативность среды предполагает:

- наличие в Организации или группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5. Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

6. Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Предметная среда оказывает на ребенка определенное воздействие уже с первых минут его жизни. Важно, чтобы она стала развивающей, т.е. обеспечивала формирование активной самостоятельности ребенка в деятельности. Она создает для ребенка условия творческого, познавательного, эстетического развития. При правильной организации предметно-развивающей среды ребенок чувствует уверенность в себе, стимулирует проявления самостоятельности, творчества.

При организации РППС в дошкольном учреждении важнейшим условием является учет возрастных особенностей и потребностей детей, которые имеют свои отличительные признаки.

Для детей **третьего года** жизни является свободное и большое пространство, где они могут быть в активном движении – лазании, катании. На **четвертом году** жизни ребенку необходим развернутый центр сюжетноролевых игр с яркими особенностями атрибутов, дети стремятся быть похожими на взрослых, быть такими же важными и большими.

В среднем – старшем дошкольном возрасте проявляется потребность в игре со сверстниками, создавать свой мир игры. Кроме того, в предметно-развивающей среде должно учитываться формирование психологических новообразований в разные годы жизни.

Не менее важным условием является **многофункциональность** предметно-развивающей среды. Во всех возрастных группах должно быть уютное место для игры и отдыха детей. При этом содержание предметно-развивающей среды должно периодически обогащаться с ориентацией на поддержание интереса ребенка к предметно-развивающей среде. Так же в каждой группе должны быть созданы специальные центры для самостоятельного активного целенаправленного действия ребенка во всех видах деятельности, содержащие

разнообразные материалы для развивающих игр и занятий детей групповых помещений должно отвечать возрастным особенностям и потребностям детей, иметь отличительные признаки.

При организации РППС в детском саду необходима сложная, многоплановая и высокотворческая деятельность всех педагогов ДОУ. Ведь разнообразие игрушек не является основным условием развития ребенка. Созданная эстетическая среда вызывает у детей чувство радости, эмоционально положительное отношение к детскому саду, желание посещать его, обогащает новыми впечатлениями и знаниями, побуждает к активной творческой деятельности, способствует интеллектуальному развитию детей дошкольного возраста.

Роль среды в развитии детей прослеживается на примере ее основных функций:

- организующей,
- воспитательной,
- развивающей.

Цель организующей функции– предложить ребенку всевозможный материал для его активного участия в разных видах деятельности. В определенном смысле содержание и вид развивающей среды служат толчком для выбора дошкольником того вида самостоятельной деятельности, который будет отвечать его предпочтениям, потребностям или формировать интересы.

При формировании РППС необходимо:

- избавляться от загромождения пространства монофункциональными и несочетаемыми друг с другом предметами;
- создать для ребенка три предметных пространства, отвечающих масштабам действий его рук (масштаб "глаз – рука"), роста и предметного мира взрослых исходя из эргономических требований к жизнедеятельности: антропометрических, физиологических и психологических особенностей обитателя этой среды. В соответствии с **воспитательной** функцией наполнение и построение развивающей среды должны быть ориентированы на создание ситуаций, когда дети стоят перед нравственным выбором: уступить или взять себе, поделиться или действовать самому, предложить помощь или пройти мимо проблем сверстника. Среда является центром, где зарождается основа для сотрудничества, положительных взаимоотношений, организованного поведения, бережного отношения.

Развивающая функция предполагает, что содержание среды каждой деятельности должно соответствовать "зоне актуального развития" самого слабого и находиться в "зоне ближайшего развития" самого сильного в группе ребенка.

Инфраструктура развивающей предметно–пространственной среды физкультурного зала.

Название центра	Задачи
Двигательно-игровой центр	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Центр спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; Создавать вариативные усложнения для выполнения двигательных заданий; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Центр метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Центр прыжков	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Центр «Спортивный комплекс»	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении заданий на высоте.

<p>Коррекционно-профилактический центр</p>	<p>Содействовать профилактике и развитию опорнодвигательного аппарата с помощью простейших тренажеров и использования нестандартного оборудования; Овладеть навыками самооздоровления.</p>
<p>Центр релаксации</p>	<p>Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя маты, зрительные ориентиры, соответствующую музыку.</p>
<p>Центр профессиональной деятельности</p>	<p>Изучать новинки методической литературы; Составлять планы, конспекты НОД, праздников, развлечений и др. Готовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.</p>

3.10. Условия реализации программы: материально-техническое оснащение.

Учебно-методическое обеспечение.

Материально–техническая база

	Наименование оборудования, Учебно-методических и игровых материалов	
	<i>Оборудование</i>	Количество
Оборудование физкультурного зала	<i>Музыкальные инструменты для взрослых</i> Пианино	1 шт.
	<i>Средства мультимедиа:</i> Музыкальный центр (колонка)	1 шт.
	Скамейки	2 шт.
	Шведская стенка	4 шт.
	Кварцевая лампа	1 шт.
	Рециркулятор воздуха	1 шт.
	Бубен	2шт.
	<i>Спортивный инвентарь</i>	
	Мяч баскетбольный	2шт.
	Мячи (большие)	40шт.
Мяч футбольный	3 шт.	
Скакалки	35шт.	
Кегли	68шт.	
Мячи пластмассовые (средние)	150шт.	
Мячи (маленькие)	70шт.	
Летающая тарелка	3 шт.	
Мешочки для метания	36шт.	
Конусы	12шт.	
Корзина	2 шт.	
Обручи маленькие	32шт.	
Обруч большой	27шт.	
Погремушка	70шт.	
Ленточки	40шт.	
Гимнастическая палка маленькая	28шт.	
Гимнастическая палка средняя	26шт.	
Гимнастическая палка большая	18шт.	
Мяч пластмассовый маленький	90шт.	
Кольцеброс	2шт.	

	Фишки	30шт.
	Кирпичики	25шт.
	Флажки	70шт.
	Кубики	50шт.
	Коврики гимнастические	30 шт.
	Ведро-ходули на завязках	12шт.
	Маты 140x70	1 шт.
	Дуги для подлезания	8 шт.

	Мат складной	4шт.
	Гантели	70шт.
	Канат 3 м	1 шт.
	Фитнес-бол	4шт.
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	Боулинг; Кольцеброс; Гольф	
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Паспорт кабинета; ✓ Перспективные планы работы по всем возрастным группам; ✓ Методическая литература; ✓ Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; ✓ Материал для работы с родителями; ✓ Материал для консультативной работы с воспитателями; ✓ Картотеки: подвижных игр, комплексы утренней гимнастики, побудок, дыхательных упражнений. 	

3.11. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.

Литература:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.:МОЗАИКАСинтез,2016.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Первая младшая группа.-МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.-МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.-МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.
7. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 2-3года.ООО«Издательство«Учитель».
8. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 3-4года.ООО«Издательство«Учитель».
9. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 4-5лет.ООО«Издательство«Учитель».
- 10.Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 5-6лет.ООО«Издательство«Учитель».
- 11.Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 6-7лет.ООО«Издательство«Учитель».

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

План-график

Проведения праздников и развлечений

№	Содержание работы	Срок выполнения	Ответственные	Примеч.
Праздники				
1.	«В стране здоровья» (все возрастные группы)	октябрь	инструктор по ФК	
2.	«Здравствуй, Масленица, годовая! » (старшие группы)	март	инструктор по ФК	
3.	«Будущие защитники Родины!» (старшие, подготовит. группы)	февраль	инструктор по ФК	
4.	«Слава героям! День Победы!» (все возрастные группы)	май	инструктор по ФК	
5.	«День защиты детей!» (все возрастные группы)	июнь	инструктор по ФК	
День здоровья.				
1.	День здоровья. (во всех возрастных группах)	посл. неделя кажд. месяца	инструктор по ФК	
Спортивные развлечения в младших группах.				
1.	Мой веселый звонкий мяч!	сентябрь	инструктор по ФК	
2.	Веселое путешествие в лес!	октябрь	инструктор по ФК	
3.	Вместе весело шагать!	ноябрь	инструктор по ФК	
4.	«Путешествие в страну Неболек».	декабрь	инструктор по ФК	
5.	Зимние забавы	январь	инструктор по ФК	
6.	Будем кашу кушать, будем папу слушать!	февраль	инструктор по ФК	
7.	Солнышко встречаем!	март	инструктор по ФК	
8.	Хочу быть космонавтом!	апрель	инструктор по ФК	
9.	Послушные шарики воздушные!	май	инструктор по ФК	
Спортивные развлечения в средних группах.				
1.	Будем лето вспоминать! Веселый светофор! (ПДД)	сентябрь	инструктор по ФК	
2.	Здравствуй, Осень золотая!	октябрь	инструктор по ФК	

3.	Мы - единая семья!	ноябрь	инструктор по ФК	
4.	Зимний лес.	декабрь	инструктор по ФК	
5.	Мы мороза не боимся!	январь	инструктор по ФК	
6.	Бравые солдаты!	февраль	инструктор по ФК	
7.	Пробуждение леса.	март	инструктор по ФК	

8.	Здравствуй, вёснущка, весна!	апрель	инструктор по ФК	
9.	Весенняя полянка.	май	инструктор по ФК	

Спортивные развлечения в старших группах.

1.	Лето – это хорошо! Красный, желтый, зеленый! (ПДД).	сентябрь	инструктор по ФК	
2.	Здравствуй, Осень золотая!	октябрь	инструктор по ФК	
3.	Мы играем, не скучаем, дух спортивный поднимаем!	ноябрь	инструктор по ФК	
4.	Зимние забавы.	декабрь	инструктор по ФК	
5.	Зимушка – проказница, всем ребятам нравится.	январь	инструктор по ФК	
6.	«Аты-баты, шли солдаты!»	февраль	инструктор по ФК	
7.	Здравствуй, вёснущка – весна!	март	инструктор по ФК	
8.	В здоровом теле – здоровый дух!	апрель	инструктор по ФК	
9.	Весенняя полянка.	май	инструктор по ФК	

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Рабочий план по углубленному направлению работы инструктора по физической культуре на 2022/2023 учебный год.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Актуальность. Дошкольный возраст является ключевым в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Физическое развитие по ФГОС включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

1) двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

2) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

3) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей, я считаю, должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста –

игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста

Цель работы по самообразованию: повысить эффективность реализации задач по физическому воспитанию дошкольников в условиях внедрения ФГОС на основе использования подвижных игр.

Задачи:

- реализация общих образовательных задач по физическому воспитанию;
- знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм разных народов, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- развитие сообразительности, речи, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию следующих физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости,

равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов.

Развитие физических качеств – это долговременный, но естественный процесс их качественного изменения и наиболее успешно он проходит при использовании подвижных игр.

ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ И ПЕДАГОГАМИ.

Месяц	Содержание работы	Форма работы	Практические результаты
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Современная методология обучения играм с элементами спорта детей дошкольного возраста. 2. Проведение диагностики физического развития детей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор и изучение литературы. 2. Мониторинг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для воспитателей «Значимость подвижной игры для личностного и физического развития ребенка». 2. Консультация для родителей " Развитие физических качеств детей с помощью спортивных игр и упражнений на воздухе ". 3. Анализ результатов диагностики.
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта. 2. Воздействие игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста. 3. Спортивное развлечение "В поисках пиратского клада". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор и изучение литературы. 2. Разработка сценария спортивного развлечения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Презентация "Игровые технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста". 2. Выступление - показ спортивного развлечения "В поисках пиратского клада». 3. Консультация для родителей "Как заинтересовать ребенка активными играми".
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Какое место занимает физкультура в вашей семье?" анкетирование родителей. 2. Доступность массового спорта. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать анкету для родителей. 2. Создать папку передвижку для родителей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ результатов анкетирования. 2. Консультация для воспитателей "Подготовка спортивных развлечения для детей и родителей". 3. Консультация для родителей "Совместные занятия спортом".

декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Современные модели игровой деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Роль физкультминуток. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор и изучение литературы. 2. Разработка сценария спортивного праздника. 3. Составление базового комплекса "гимнастика пробуждения". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации для воспитателей «Гимнастика пробуждения». 2. Консультация для родителей "Развиваемся играя".
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Условия, способствующие реализации потребности детей в движении. 2. "Мы мороза не боимся". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор и изучение литературы. 2. Оформить папку-передвижку. 3. Подготовка сценария к спортивному развлечению "Мы мороза не боимся" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающий семинар для воспитателей "Народные подвижные игры". 2. Спортивный праздник "Мы мороза не боимся".
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурно-спортивные игры, эстафеты на прогулке. 2. "23 февраля" спортивно – развлекательное мероприятие. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор и изучение интернет-ресурсов. 2. Подготовка сценария спортивно-музыкального развлечения "Курс молодого бойца". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Папка-передвижка для родителей "Снежные забавы с детьми». 2. Спортивно-музыкальное развлечение для детей и родителей "Курс молодого бойца".
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Использование фольклора в физкультурно-оздоровительной работе». 2. Народное творчество и семейные традиции. 3. Спортивно-фольклорный праздник "Масленица". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить публикации, используя интернет-ресурсы. 2. Разработка сценария фольклорно-спортивного развлечения "Масленица". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивно-фольклорное развлечение "Масленица" для детей и родителей. 2. Консультация для родителей "Народные подвижные игры".
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения методики проведения спортивных упражнений. 2. Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор и изучение литературы. 2. Создание картотеки подвижных игр. 3. "Физкультминутки и физкультпаузы" - составление базовых комплексов. 4. Анкетирование родителей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обработка результатов анкетирования. 2. Итоговое выступление на родительском собрании по результатам анкетирования.

май

1. Спортивные игры в работе с дошкольниками.
2. Современные модели игровой деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Доступность детского спорта.

1. Подбор и изучение литературы.
2. Подготовка сообщения к выступлению на педагогическом совете.

1. Консультация для воспитателей "Использование спортивных игр на прогулке".
2. Выступление на педсовете «Результаты проделанной физкультурно-оздоровительной работы за год».
3. Консультации для родителей "Ваш ребенок и спорт".

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Планирование работы по взаимодействию с родителями и воспитателями

Месяц	Работа с родителями	Работа с воспитателями
СЕНТЯБРЬ	1.«Зарядка, зарядка, веселая зарядка!» (мастер – класс для родителей).	1.Оформление физкультурных уголков в группах. 2. «Правила закаливания и укрепления здоровья детей» (информация на стенд).
ОКТЯБРЬ	1.«Подготовка одежды к занятиям физической культуры в зале и на воздухе». 2.«Игры и игровые упражнения для детей с ОВЗ в домашних условиях при поддержке родителей».	1. «Роль воспитателя в процессе НОД и в оздоровительной работе с детьми» (консультация).
НОЯБРЬ	1.«Питание – это важно. Как нельзя кормить ребенка» (презентация).	1.Изготовление атрибутов к подвижным играм, дидактических игр и пособий.
ДЕКАБРЬ	1. «Вылечим простуду физкультурой» (консультация).	1. «Игры с элементами спорта для детей старшего дошкольного возраста» (консультация).
ЯНВАРЬ	1.«Играем с пальчиками» (мастер – класс для родителей).	1. «Упражнения, запрещенные для использования в детском саду» (презентация).
ФЕВРАЛЬ	1. «Спортивный уголок дома» (консультация).	1.Обсуждение сценариев к развлечению, посвященному Дню защитника отечества

МАРТ	1.«Моя семья спортом занимается!» (фотовыставка).	1. «Народные подвижные игры» (мастер – класс для педагогов, стендовый материал).
АПРЕЛЬ	1.«Активный отдых для всей семья» (консультация).	1.Семинар – практикум «Крымская кругосветка. Крымские достопримечательности».
МАЙ	1.«Как организовать летний отдых детей» (стендовый материал).	1.«Подвижные игры летом на прогулке» (консультация - презентация).

